

# Guideline การเตรียมตัว

© สำหรับผู้เดินทางกับ วันแรมทาง เท่านั้น

**KASHMIR LADAKH**  
**7-17 October 2018**



## เวลา และ สถานที่นัดหมาย

\*ไปสนามบินตอนดึกๆของคืนวันเสาร์ที่ 6

วันอาทิตย์ที่ 7 ตุลาคม พ.ศ. 2561 เวลา 02.30 น.

พบกันที่ สนามบินสุวรรณภูมิ

ชั้น 4 ประตู 10 บริเวณที่นั่งหน้าประตู ไกลๆ ROW W

ถึงสนามบินแล้ว ถ้าหากันไม่เจอ

กรุณาโทรหา ปลา หรือ น้อย 0816928233 , 0898119139

## รายละเอียดเที่ยวบิน

7 ตุลาคม 61	กรุงเทพ-เดลี	สายการบิน Air India	เที่ยวบินที่ AI335 (05.45-08.50 น.)
7 ตุลาคม 61	เดลี-ศรีนากา	สายการบิน Air India	เที่ยวบินที่ AI825 (10.15-11.45 น.)
16 ตุลาคม 61	เลห์-เดลี	สายการบิน Air India	เที่ยวบินที่ AI446 (11.55-13.30 น.)
17 ตุลาคม 61	เดลี-กรุงเทพ	สายการบิน Air India	เที่ยวบินที่ AI334 (23.00-04.45 น.)

กลับถึงสุวรรณภูมิ 17 ตุลาคม เวลา 04.45 น.

## คืนแรกที่สนามบิน

ต้องนอนรอต่อเครื่องที่สนามบิน

เตรียมชุดล้างหน้า แปรงสีฟัน ยาสีฟัน อุปกรณ์ส่วนตัว แยกแพ็คใส่กระเป๋าเป้

หรือกระเป๋าใบเล็ก ถูขึ้นเครื่อง สำหรับใช้ในตอนเช้าที่สนามบินเดลี

(กระเป๋าใบใหญ่ต้องโหลดเช็คอิน และห้ามเปิดตั้งแต่ประเทศไทย)

ยาสีฟัน โฟมล้างหน้า เจล หรือของเหลวอื่นๆ ห้ามเกิน 100 มิลลิลิตร

(ดูจากปริมาณระบุที่สลากบรรจุภัณฑ์)



ที่สนามบินมีกาแฟ Starbucks

แต่เชื่อว่ากันว่า ไม่ไฉ่อร่อยเหมือนที่บ้านเรา

ควรเตรียมกระบอกน้ำร้อน และมีกาแฟของแบบที่ชอบติดไปบ้าง



## ไม่มีบริการซิมการ์ด

**ซิมการ์ดอินเดีย** สำหรับโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ต ในเส้นทางท่องเที่ยว แคชเมียร์และลาดักห์ **ทัวร์ซื้อให้ไม่ได้**

ที่สำคัญคือ มีซิมก็ใช้ไม่ได้ ไม่ค่อยมีสัญญาณเป็นปกติอยู่แล้ว เพราะเราต้องเดินทางข้ามเขาสูงตลอดเวลา

ถ้าต้องการเล่นเน็ต ใช้ **wifi ที่โรงแรม จะสะดวกที่สุด**

**คำเตือน** ไม่แนะนำให้ซื้อซิม หรือซื้ออินเทอร์เน็ตแพ็คเกจ ไปจากไทย (หุค่ายมือถือ) เพราะมันจะใช้ได้แค่ที่ เดลี เท่านั้น ที่ แคชเมียร์และลาดักห์ ใช้ไม่ได้ จะไม่มีสัญญาณ ถึงแม้ว่าค่ายมือถือบางค่าย อาจบอกว่าใช้ได้ แต่ในทางปฏิบัติจริง มันใช้ไม่ได้

พื้นที่ แคชเมียร์และลาดักห์ ซิมหรือเครือข่ายโทรศัพท์

จากภายนอกจะถูกตัดสัญญาณทั้งหมด

บนภูเขาสูงระหว่างเดินทาง จะไม่มีสัญญาณ โทรศัพท์ และ อินเทอร์เน็ต





## การแลกเงิน ใช้เงินสกุล อินเดียรูปี เท่านั้น

### วิธีแลกเงิน

1. แลกเงินรูปี ไปจากไทยได้เลย ร้านแลกเงินที่แนะนำ คือ **ร้านซูเปอร์ริชไทยแลนด์ (สีเขียว) สาขาราชดำริ**  
<https://www.superichthailand.com>
2. แลกเป็น เงินดอลลาร์หรือยูโร ไปจากไทย แล้วค่อยไปแลกเงินรูปี ที่สนามบินอินเดีย ในวันที่เดินทางไปถึง
3. ผ่าบัตรแลก ติดต่อ คุณนุ้ย 0816928233 แจ้งยอดเงินที่ต้องการล่วงหน้าก่อนเดินทาง



**แบงก์ย่อยเงินรูปี** สำหรับใช้จ่ายซื้อของเบ็ดเตล็ด (แบงก์ 20 หรือ 100 รูปี) ทัวร์จะเตรียมมาให้ที่อินเดีย สามารถแลกกับที่मानได้ เมื่อไปถึงที่อินเดีย

## อุณหภูมิ & สภาพอากาศ

**KASHMIR** เริ่มเข้าสู่ฤดูหนาว อากาศเย็น อุณหภูมิประมาณ 10-25 องศา หรือต่ำกว่านี้ในเวลากลางคืน

**LADAKH** เข้าสู่ฤดูหนาวแล้ว อากาศหนาวเย็น อุณหภูมิหลากหลาย ตามสภาพภูมิประเทศ

### Lamayuru - Alchi - Leh

สภาพอากาศค่อนข้างแห้ง มีฝุ่น และ ลมแรง อุณหภูมิประมาณ 0-10 องศา ในตอนเช้าและตอนกลางคืน ในตอนกลางวัน แดดแรงมาก อากาศอุ่นขึ้น อุณหภูมิประมาณ 20-35 องศา

### Nubra Valley อุณหภูมิแบ่งได้เป็น 2 ช่วง

1. ระหว่างทางจาก ตัวเมือง Leh นั่งรถมุ่งหน้าสู่ Nubra Valley ผ่าน Khardung La Pass เป็นยอดเขาสูง มีหิมะ และ อาจเจอหิมะตก ลมแรง ออกซิเจนเบาบาง อากาศหนาวเย็นมาก อุณหภูมิประมาณ -5 ถึง 10 องศา
2. ถึง Nubra Valley อากาศอุ่นขึ้น แต่ก็ยังรู้สึกหนาว ในตอนบ่าย แดดและลมแรง มีฝุ่นทราย อากาศอุ่นขึ้น อุณหภูมิประมาณ 15-20 องศา ตอนกลางคืนและช่วงเช้า อากาศหนาวเย็น อุณหภูมิประมาณ 0 ถึง 10 องศา

### ทะเลสาบ Pangong ออกซิเจนเบาบาง อุณหภูมิแบ่งได้เป็น 3 ช่วง

1. ระหว่างทางจาก Nubra Valley นั่งรถมุ่งหน้าสู่ ทะเลสาบ Pangong ออกเดินทางหลังอาหารกลางวัน ผ่านภูมิประเทศแปลกตา สภาพอากาศค่อนข้างแห้ง มีฝุ่น ลมแรง แดดแรงมาก อาจรู้สึกร้อนแดด อุณหภูมิประมาณ 20-30 องศา
2. ถึงทะเลสาบ Pangong อากาศหนาวเย็นลง ช่วงเย็นถึงค่ำ ริมทะเลสาบลมแรง อุณหภูมิประมาณ 5 ถึง 15 องศา ตอนกลางคืนและช่วงเช้า อุณหภูมิประมาณ -5 ถึง 10 องศา (พักแรมที่แคมป์ริมทะเลสาบ น้ำเย็นจัด อากาศหนาวและลมแรงมาก)
3. ระหว่างทางจาก ทะเลสาบ Pangong นั่งรถกลับเข้าสู่ ตัวเมือง Leh จะผ่าน Chang La Pass เป็นยอดเขาสูง มีหิมะ และ อาจเจอหิมะตก ลมแรง ออกซิเจนเบาบาง อากาศหนาวเย็นมาก อุณหภูมิประมาณ -5 ถึง 10 องศา



## การเตรียมชุดกันหนาว

อุณหภูมิหลากหลาย ตามสภาพภูมิประเทศ ควรเตรียมเสื้อผ้าดังนี้

1. เสื้อยืดหรือเสื้อผ้าฝ้ายบางๆ แขนสั้นหรือยาว (ใส่เดินเที่ยวในเมือง วันที่อากาศร้อน)
2. ชุดเสื้อกางเกง ลองจอน หรือ Heat Tech แบบบางรัดรูป ใส่ด้านในสุด
3. เสื้อกันหนาว แบบไม่หนามาก อย่างน้อย 1 ตัว
4. เสื้อกันหนาว แบบหนาและกันลม 1 ตัว (ใหญ่พอที่จะใส่ซ้อนทับตัวบางได้) กรณีที่หนาวมาก
  - \* เสื้อกันหนาว ควรเตรียมแบบใส่ซ้อนกันได้ ไม่ควรเอาที่ขนาดเท่ากันไปหลายตัว เช่น ถ้าอุ่นไม่พอ ให้เอาตัวที่ใหญ่กว่ามาสวมทับได้ หรือถ้าร้อนก็ถอดออกทีละชั้น ห่วงพักที่อินเดียไม่ได้อุ่นเหมือนไปเที่ยวญี่ปุ่นหรือยุโรป มันหนาวเหมือนกันทั้งในและนอกห้องพัก
5. ชุดนอน ที่อบอุ่นมากพอ
6. กางเกงขายาว แบบกันหนาว กันลม
7. ผ้าพันคอ ผ้าคลุมไหล่ หมวกกันหนาว ปิดหูให้อุ่น
8. ถุงมือ-ถุงเท้ากันหนาว
9. รองเท้าเทรคกิ้ง หรือรองเท้าผ้าใบ หรือรองเท้าหุ้มส้น แบบที่ใส่สบาย และควรเป็นแบบกันน้ำ



## กระเป๋าเดินทาง ควรมี 3 ใบ



**คำเตือน..** เนื่องจากมันเป็น ประเทศอินเดีย

กระเป๋าเดินทางของเรา มีความเสี่ยงสูงที่จะยับเยินเสียหาย จากการเดินทาง  
ดังนั้น ถ้ามันเป็นกระเป๋าใบรัก ใบเก่ง ที่รักมาก หวงมาก ก็ไม่ควรเอาไป ควรใช้ใบที่มันเย็นๆ  
โหดๆจะดีที่สุด ถ้ามันขาด มันเป็นรอย มันแตกหักเสียหาย จะได้ไม่เสียใจและเสียตาย

กระเป๋าที่โหลดใต้เครื่อง ไม่จำกัดจำนวนกระเป๋า  
แต่จำกัดน้ำหนัก ไม่เกิน 20 กิโลกรัม ต่อท่าน

### ใบที่ 1 กระเป๋าเดินทางใบใหญ่ (โหลดใต้เครื่อง)

ใช้ตามที่สะดวก เพราะเราใช้รถเหมาตลอดเส้นทาง ไม่ต้องแบกเอง แต่ก็ไม่ควรจะมีขนาดใหญ่โตมากเกินไป  
เพราะกระเป๋าจะต้องยกขึ้นยกลงจากรถทุกวัน บางครั้งต้องเอาขึ้นหลังคา ถ้าหนักหรือใหญ่เกินไป อาจจะล่วงลงมาตอนยกขึ้นลง  
อาจเกิดเหตุหรือล้อกระเป๋าแตกหักเสียหายได้



กระเป๋าลาก สามารถใช้ได้  
แต่ขนาดไม่ควรเกิน 26 นิ้ว



กระเป๋า Outdoor แบบนี้ก็ใช้ได้  
กันน้ำ กันฝุ่น ทรหดอดทน



กระเป๋า Backpack แบบนี้ก็ได้  
แต่ควรมีผ้าคลุม กันน้ำ กันละอะ

### ใบที่ 2 กระเป๋าเดินทางใบเล็ก (โหลดใต้เครื่อง หรือ ถือขึ้นเครื่อง)

ขนาดเล็ก แบบสามารถนำขึ้นเครื่องได้ ถ้าไม่ใส่ของก็พับเก็บไว้ก่อน ไม่ควรใช้กระเป๋าสะพาย

- เอาไว้ใส่ของจำเป็นบนรถ ให้หยิบฉวยได้ง่าย
- เอาไว้ใส่เสื้อผ้าและสิ่งของที่จำเป็น สำหรับพักค้างแรม 2 คืน

ในคืนที่ไปพักค้างแรมที่ Nubra Valley และพักแคมป์ ที่ทะเลสาบ Pangong  
เนื่องจากต้องเดินทางขึ้นเขาสูง และโดยสภาพพื้นที่ ไม่เหมาะที่จะใช้กระเป๋าเดินทางใบใหญ่  
กระเป๋าใบใหญ่ และของที่จำเป็น จะฝากเก็บไว้ที่โรงแรมที่พัก ในเมืองเลห์



กระเป๋าที่ถือขึ้นเครื่อง  
กำหนดน้ำหนัก รวมทุกใบ  
ไม่เกิน 7 กิโลกรัม



### ใบที่ 3 กระเป๋าพกพา (ถือขึ้นเครื่อง)

ขนาดเล็ก ใส่พาสปอร์ต เงิน กล้องถ่ายรูป  
สิ่งของจำเป็น และของมีค่าส่วนตัว



## ของที่ต้องมีไว้ในรถ ขณะเดินทาง

ระหว่างเดินทาง ควรมีกระเป๋าหรือเป้ใบเล็ก ใส่ของจำเป็น หยิบฉวยได้ง่าย  
ไว้บนรถสักใบ เพราะกระเป๋าเดินทางใบใหญ่ อาจต้องเก็บไว้บนหลังคารถ ไม่สะดวกให้หยิบของระหว่างทาง

- เสื้อกันหนาว ผ้าพันคอ หมวก ถุงมือ ตัดรถไว้ให้หยิบง่ายๆ โดยเฉพาะเวลาเดินทางไกล ข้ามเขาสูง  
ความหนาวเย็นมาได้ตลอดเวลา บางทีเราอาจจะกำลังร้อน แต่อีกไม่กี่ชั่วโมงถัดไปอาจจะหนาวมากได้
- ออกซิเจนกระป๋อง สุดออกซิเจน แล้วกระตุ้นร่างกายให้กระฉับกระเฉง ทันทีที่เหนื่อยหรือวังงวม
- ขนมให้พลังงาน ขนมขบเคี้ยว เพื่อหาระหว่างทาง หรือเพื่อเหตุการณ์เฉพาะหน้าที่คาดไม่ถึง
- ไฟฉาย , power bank , สายชาร์ต
- ผ้ากันฝุ่น ยาสามัญประจำตัว และ ของจำเป็นส่วนตัว อื่น ๆ



# ปลั๊กไฟ ปลั๊กพวง



ปลั๊กแปลงขาเสียบ เตรียมไปด้วย เพราะที่อินเดียส่วนใหญ่ใช้ปลั๊กขากลม ถ้าเครื่องใช้ไฟฟ้าของท่าน (โดยเฉพาะที่ชาร์ตกล้อง) เป็นแบบขาแบนจะหาที่เสียบยากหน่อย ควรหาปลั๊กพวงเล็กๆ ติดไปด้วย เพราะถ้าต้องชาร์ตหลายคน จะได้ไม่มีปัญหา

ลักษณะปลั๊กไฟ ที่อินเดีย เป็นแบบนี้



ตัวอย่างปลั๊กเสียบ ที่นำไปใช้ที่อินเดียได้



ตัวอย่างปลั๊กพวง ที่ควรนำไปด้วย



## เครื่องใช้ส่วนตัว

ต้องมีของใช้ส่วนตัวไปเองด้วย โรงแรมในโซนนี้ ไม่มีอะไรให้เลย แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ ครีมอาบน้ำ ยาสระผม ครีมนวดผม หมวกคลุมผม ต้องเตรียมไปเองทุกสิ่ง ผ้าเช็ดตัว ที่โรงแรมมีให้ อาจจะแข็งและหยาบกระด้างนิดหน่อย ไดรเป่าผม โรงแรมไม่มีให้ ถ้าจำเป็นต้องใช้ ให้นำไปเอง

## ควรเอาอะไรไปอีกบ้าง ?

- หมวกกันแดด แว่นกันแดด
- โลชั่นบำรุงผิว อากาศแห้งมาก
- โลชั่นกันแดด แดดแรงมาก เอาแบบค่า SPF สูงๆ ไปเลย
- ลิปมัน อากาศแห้งมาก ปากอาจแห้งจนแตก ควรมีพกไปด้วย
- ผ้าอนามัย สาวๆไม่ควรลืม เพราะอาจจะหาซื้อลำบาก ยี่ห้อไม่คุ้นเคย
- กระดาษทิชชู ทิชชูเปียก พกไปใช้ส่วนตัว ที่อินเดียหาซื้อยาก
- ยาประจำตัว สำหรับท่านที่มีโรคประจำตัว
- ผ้าปิดจมูกกันฝุ่น ฝุ่นเยอะมาก ควรมีสำรองเผื่อไปเยอะๆ
- เจลล้างมือ ทำความสะอาดมือบ่อยๆ
- รองเท้าแตะ ใส่พักเท้าจากรองเท้าคู่ใหญ่



- ถุงนอน ควรมีถุงนอนส่วนตัวไปด้วย
- ซองใส่ของ พกประจำตัวไว้สักชุด เวลาเดินทาง
- กระติกน้ำ ใส่น้ำร้อนหรือน้ำเย็น พกพาไว้เป็นส่วนตัว
- ร่มคันเล็กๆ ช่วยได้ทั้งในวันที่ฝนตกหรือแดดออก
- ไฟฉาย จำเป็นอย่างยิ่ง ไฟดับบ่อยมาก พกไฟฉายส่วนตัวไปด้วย
- ที่ชาร์ตแบต ทั้งของกล้องและโทรศัพท์มือถือ
- ไม้หนีบ เวลาตากผ้านิดๆหน่อยๆในที่พัก หนีบไว้กินปลิว
- ไม้แขวนเสื้อ ติดไปสักอัน ไว้แขวนเสื้อผ้า
- ถุงพลาสติก ใสใส่เสื้อผ้าที่ใส่แล้ว เป็นถุงขยะ หรือใส่ของก็ได้
- ถุงใส่ของ Shopping Bag ที่ลาดักห์เป็นพื้นที่ No Plastic Zone
- ขนมให้พลังงาน ขนมขบเคี้ยว ไว้กินบนรถ เผื่อหิวระหว่างทาง
- ซ็อกเก็ตแลต ลูกอม เตรียมเผื่อไปไว้แจกเด็ก หลอกเด็กถ่ายรูป



## การอาบน้ำ

ไปเที่ยว แคชเมียร์ ลาดักห์ ไม่เหมือนไปทิเบต ที่นี้อบน้ำได้ ไม่ป่วย เรามีวิธีการอาบน้ำทุกท่าน ปรับร่างกายให้ค่อยๆ คุ้นชินกับพื้นที่สูง ดังนั้นไม่ต้องกังวลเรื่องการอาบน้ำ ที่พักส่วนใหญ่มี น้ำร้อน-น้ำอุ่น ให้อาบ แต่มักเป็นระบบโซล่าเซลล์ คือ เครื่องต้มน้ำจะเก็บความร้อนจากพลังงานแสงแดดมาต้มน้ำจนร้อน หมายความว่า ถ้าวันไหนไม่มีแดด ก็จะไม่มีการต้มน้ำร้อน-น้ำอุ่น หรือถ้ามี น้ำร้อน-น้ำอุ่น ก็จะค่อยๆ หมดไปตามจำนวนคนที่ใช้งาน ไม่มีการต้มเพิ่ม ดังนั้น รีบอาบน้ำทันทีที่เข้าห้องพัก อย่ารอจนตึก หรือรอให้เพื่อนๆ อาบก่อน ถ้าน้ำร้อนหมด เราก็ช่วยอะไรไม่ได้



## เงินทิป tips

- ✚ พนักงานยกกระเป๋าที่โรงแรม ควรให้ไม่ต่ำกว่า 20 รูปี ต่อครั้ง
- ✚ ทีมงานอินเดีย (ไกด์ คนขับรถ เด็กกรถ) เผื่อเงินไว้ สำหรับ 10 วันในอินเดีย ประมาณ 2,000 บาท หรือ 4,000 รูปี จ่ายทิป ในวันสุดท้ายของการเดินทาง เราจะรวบรวมเงินจากทุกคน มาแบ่งให้คนขับและไกด์ ตามความเหมาะสม
- ✚ หัวหน้าที่ัวร์คนไทย แล้วแต่ความพอใจ

